



**RÉPUBLIQUE
FRANÇAISE**

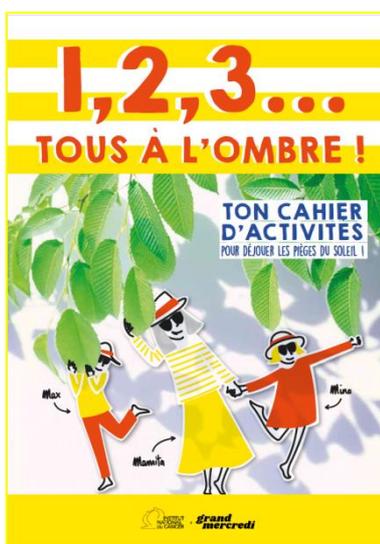
*Liberté
Égalité
Fraternité*



COMMUNIQUÉ DE PRESSE

Boulogne, le 21 juillet 2021

1, 2, 3 TOUS À L'OMBRE ! LE CAHIER D'ACTIVITÉS POUR LES 5/10 ANS POUR APPRENDRE À DÉJOUER LES PIÈGES DU SOLEIL



Cet été, l'Institut national du cancer, avec Grand-Mercredi, propose aux enfants de 5 à 10 ans de découvrir, tout en s'amusant, les gestes de prévention pour limiter les risques liés aux rayons UV.

Il publie un cahier d'activités « 1, 2, 3... TOUS À L'OMBRE ! », dédié à la prévention du risque solaire et des cancers de la peau.

Accessible sur le digital et accompagné de mini-jeux digitaux, ce cahier sera distribué gracieusement à plus de 100 000 exemplaires dans 7 grandes gares du 23 au 30 juillet.

Ce dispositif d'information constitue le troisième volet, à destination des jeunes publics que l'Institut national du cancer déploie cette année. L'objectif est d'accompagner, les enfants, dès leur plus jeune âge, pour adopter les bons réflexes face aux facteurs de risque évitables de cancers.

1, 2, 3 TOUS À L'OMBRE ! : un format ludique et original pour déjouer les pièges du soleil

Pour la troisième année consécutive, l'Institut national du cancer et Grand-Mercredi s'associent pour sensibiliser les enfants aux risques solaires. Cette année, ils proposent un nouveau format ludique : un cahier d'activités à partager avec ses grands-parents à l'occasion des vacances d'été.

Grâce aux jeux proposés, les enfants apprennent les bons réflexes à adopter pour passer un été en toute sécurité et protéger leur peau des rayons du soleil. Tout au long des jeux, les enfants identifient avec l'aide du docteur « grain de soleil » :

- les heures auxquelles ils doivent éviter le soleil ;
- les vêtements et accessoires qui les protègent.

Le docteur grain de soleil leur donne des conseils et répond également à leurs questions.

Plus de 100 000 exemplaires distribués dans 7 grandes gares fin juillet

À l'heure du grand chassé-croisé entre les juilletistes et les aoûtistes, le cahier d'activités sera gracieusement distribué dans 7 grandes gares sur l'ensemble du territoire. Ce sont plus de 100 000

exemplaires qui seront diffusés entre le 23 et le 31 juillet :

- les vendredis 23 et 30 juillet : en gares de Lyon et de Montparnasse ;
- les samedis 24 et 31 juillet : en gares de Bordeaux, Lyon Part-Dieu, Marseille, Montpellier et Nice.

Par ailleurs, les abonnés de Grand-Mercredi recevront également un exemplaire fin juillet avec le journal familial Spécial Eté. Au total, 200 000 exemplaires du cahier d'activités seront diffusés auprès des enfants cet été.

Enfin, 1, 2, 3... TOUS À L'OMBRE ! est également disponible en téléchargement sur les [sites de l'Institut national du cancer](#) et de [Grand-Mercredi](#) et fera l'objet d'une grande campagne sur les réseaux sociaux. Une campagne de vidéos pédagogiques, diffusées en fonction de l'indice UV de chaque région, sera diffusée pour renforcer l'information sur les risques UV.

Se protéger des cancers de la peau : un réflexe à prendre dès l'enfance

> PROTÉGEZ-VOUS DES UV, C'EST LA MEILLEURE PRÉVENTION

L'exposition excessive aux rayons ultraviolets est à l'origine de la grande majorité des cancers de la peau. Pour limiter les risques face au soleil, adoptez quelques réflexes simples de protection.

-  Évitez le soleil entre 12 h et 16 h.
-  Recherchez l'ombre le plus possible.
-  Protégez particulièrement vos enfants et apprenez-leur à se protéger.
-  Couvrez-vous avec des vêtements, un chapeau et des lunettes de soleil.
-  À défaut de vêtements, appliquez une crème solaire haute protection en grande quantité et renouvelez souvent l'opération.

Les ultraviolets artificiels sont, eux aussi, dangereux pour votre peau : évitez de recourir aux cabines de bronzage. Si vous avez moins de 18 ans, leur usage vous est interdit.

Des gestes simples et accessibles nous permettent de nous protéger des rayons UV et des risques de cancers de la peau.

Pour préserver sa peau, ces gestes doivent être appliqués dès l'enfance. En effet, une exposition excessive au soleil pendant les jeunes années est la principale cause de mélanome à l'âge adulte ; la peau des enfants n'est pas suffisamment armée pour se protéger des rayons du soleil et ils doivent en être protégés.

LES CANCERS DE LA PEAU : REPÈRES

L'exposition aux rayonnements solaires est la cause principale des cancers de la peau. Il en existe deux grands types :

- les **carcinomes** sont les cancers de la peau les plus fréquents. Ils surviennent généralement après l'âge de 50 ans, sur les zones découvertes du corps (visage, cou, épaules, avant-bras, jambes...). Ils sont le plus souvent dus à une exposition au soleil excessive et chronique ;
- le **mélanome cutané** est beaucoup plus rare que le carcinome mais c'est le plus grave des cancers de la peau, du fait de son « haut potentiel métastatique », c'est-à-dire de sa capacité à se propager rapidement à d'autres parties du corps.

Les traitements des cancers cutanés sont d'autant plus efficaces que leur détection est faite précocement.

Chaque année, plus de 80 000 cancers de la peau sont diagnostiqués. Le mélanome cutané représente, en 2018, plus de 15 500 cas et près de 1 980 décès. Selon le Centre international de recherche sur le cancer, plus de 80 % de ces cancers sont liés à une exposition excessive aux rayons UV.

- [Télécharger le cahier d'activités « 1, 2, 3... TOUS À L'OMBRE ! »](#)
- Accéder à la [rubrique d'information sur la prévention des cancers dédiée aux enfants](#)
- [Jouer au jeu vidéo Cancer Fighter](#) (Combattre le cancer) pour découvrir les gestes de prévention aux principaux facteurs de risque évitables de cancers (10/12 ans).

CONTACT PRESSE

Institut national du cancer

Responsable des relations media – Lydia Dauzet

presseinca@institutcancer.fr

01 41 10 14 44//06 20 72 11 25